

Тренер спортивной секции: Н.А. Ермаков

Способы контакта тренер-студент: соц. страница «В контакте» <https://vk.com/nermakov>,

WhatsApp 89139985733, электронная почта ermnik@bk.ru

План учебно-тренировочных занятий в спортивной секции горные лыжи на май 2020

05.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вниз. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть

1. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой

1 – присед

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц (повторения 20-30 раз)

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью

2. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

(повторение 30 раз)

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3. И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

(повторение 30 раз)

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

4. И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

5. И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

6. И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

Упражнения: 4, 5, 6 повторить для правой ноги.

7. И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны

1 – выпрямить руки

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными

Завершить комплекс упражнениями на растяжение

07.05.2020

Поход выходного дня (с набором высоты 150-200 метров, продолжительность 50-60 мин., темп ходьбы выше среднего, пульс 120-130 уд.)

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

12.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вниз. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°

1 – поменять положение ног

2 – И.п.

(повторение 40 раз)

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать

2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются

3. И.п. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра

4. И.п. – лежа на спине, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена

2 – И.п.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена

4 – и.п.

(повторение 15 раз на каждый скрест)

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются

5. И.п. – лежа на животе, руки вверх

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

При возвращении в И.п. не касаться руками и носками пола

6. И.п. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу)

1 – разгибание рук

2 – И.п.

(повторение 15-30 раз)

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять

7. И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги)

2 – И.П.

(повторение 25-30 раз)

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

8. Повторить упражнение 7 для левой ноги

(повторение 25-30 раз)

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

Завершить комплекс упражнениями на растяжение

14.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону, прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть

1. И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки за головой

1 – присед

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц (повторения 20-30 раз)

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью

2. И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

(повторение 30 раз)

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3. И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

(повторение 30 раз)

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

4. И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

5. И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

6. И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

Упражнения: 4, 5, 6 повторить для правой ноги.

7. И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны

1 – выпрямить руки

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными

Завершить комплекс упражнениями на растяжение

19.05.2020

Поход выходного дня (с набором высоты 150-200 метров, продолжительность 50-60 мин., темп ходьбы выше среднего, пульс 120-130 уд.)

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

21.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону, прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.

12. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вниз. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°

1 – поменять положение ног

2 – И.п.

(повторение 40 раз)

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать

2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются

3. И.п. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра

4. И.п. – лежа на спине, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена

2 – И.п.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена

4 – и.п.

(повторение 15 раз на каждый скрест)

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются

5. И.п. – лежа на животе, руки вверх

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола

2 – И.п.

(повторение 25-30 раз)

При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола

6. И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу)

1 – разгибание рук

2 – И.П.

(повторение 15-30 раз)

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять

7. И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги)

2 – И.П.

(повторение 25-30 раз)

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

8. Повторить упражнение 7 для левой ноги

(повторение 25-30 раз)

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

Завершить комплекс упражнениями на растяжение

26.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть

1. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой

1 – присед

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц (повторения 20-30 раз)

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью

2. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

(повторение 30 раз)

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3. И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

(повторение 30 раз)

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

4. И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

5. И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

6. И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

Упражнения: 4, 5, 6 повторить для правой ноги.

7. И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны

1 – выпрямить руки

2 – И.П.

(повторение 15-20 раз)

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными

Завершить комплекс упражнениями на растяжение

28.05.2020

Поход выходного дня (с набором высоты 150-200 метров, продолжительность 50-60 мин., темп ходьбы выше среднего, пульс 120-130 уд.)

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.